

Come gestire lo STRESS nostro e degli altri

#7° Masterclass
04 Maggio 2020



Dr. Mike Maric
M.D. - M.M.Sc. - Ph.D. Università di Pavia
Allenatore e Campione mondiale di apnea

Host:
Roberto Re e
Matteo Maserati

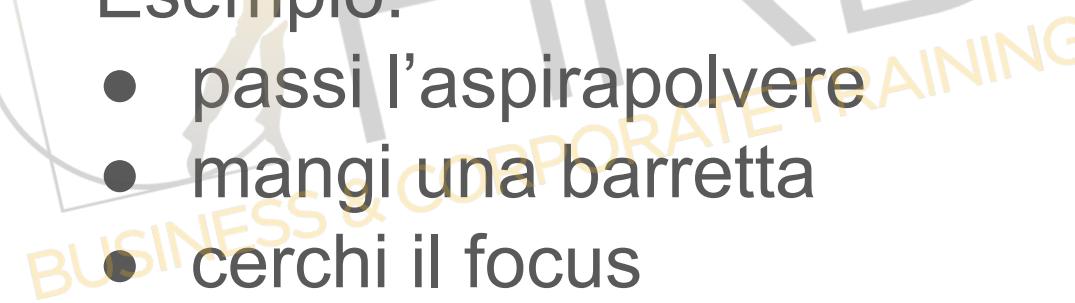




COSA FAI QUANDO TI SENTI NERVOSO?

Esempio:

- passi l'aspirapolvere
- mangi una barretta
- cerchi il focus
- altro ...



QUALI SONO GLI “SQUALI NELLA TUA VITA”

- Situazioni
- Persone
- Paure / Emozioni

BUSINESS & CORPORATE TRAINING



STRESS

Dal latino: strictus = serrato, compresso

Nel XVII sec., nei paesi anglosassoni: difficoltà,
afflizione

La risposta aspecifica dell'organismo
ad ogni richiesta effettuata su di esso

STRESS

- Risposta funzionale con cui l'organismo reagisce a uno stimolo più o meno violento (*stressor*) di qualsiasi natura (microbica, tossica, traumatica, termica, emozionale, ecc.).



EUSTRESS

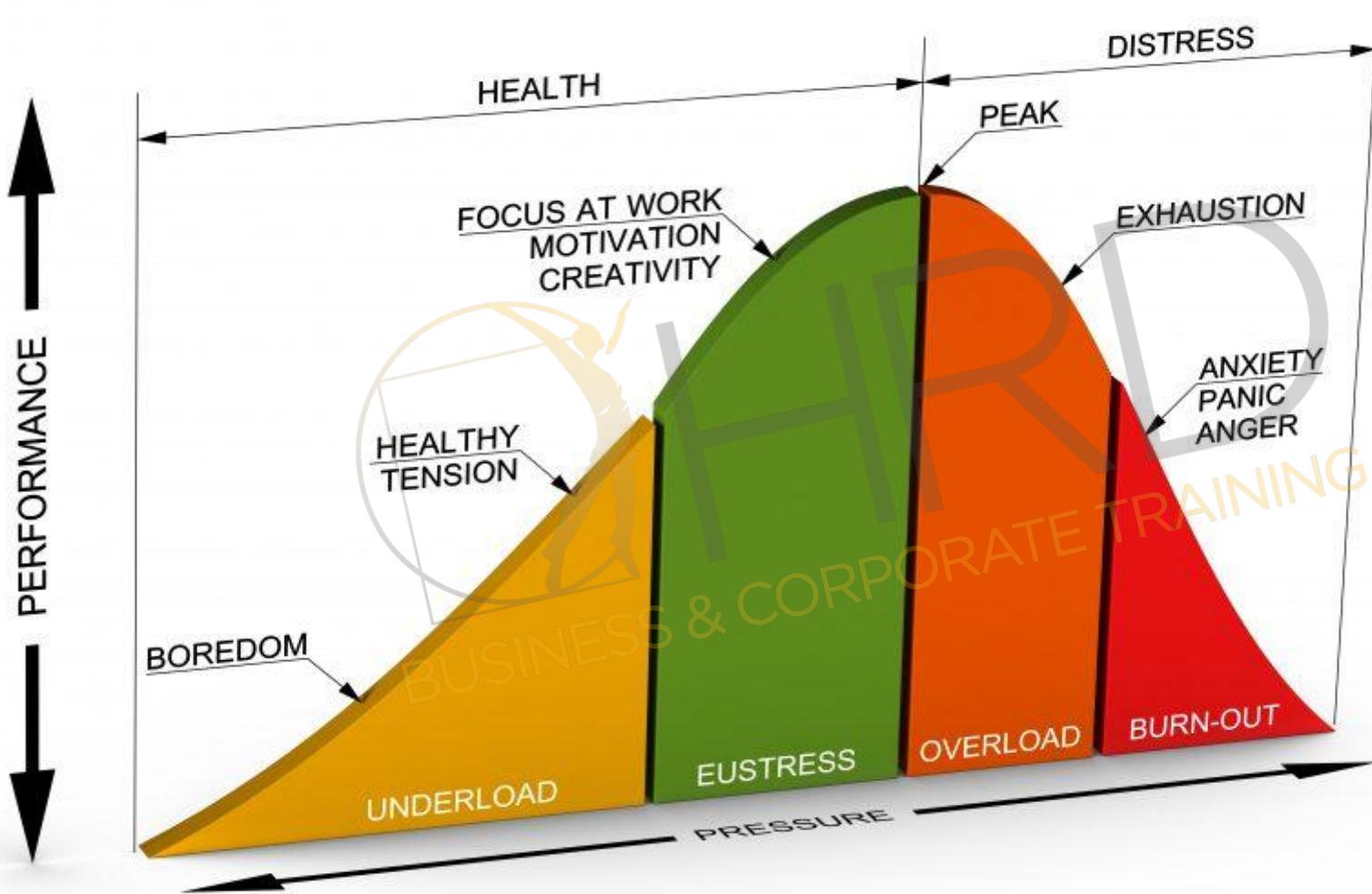
(o positivo)

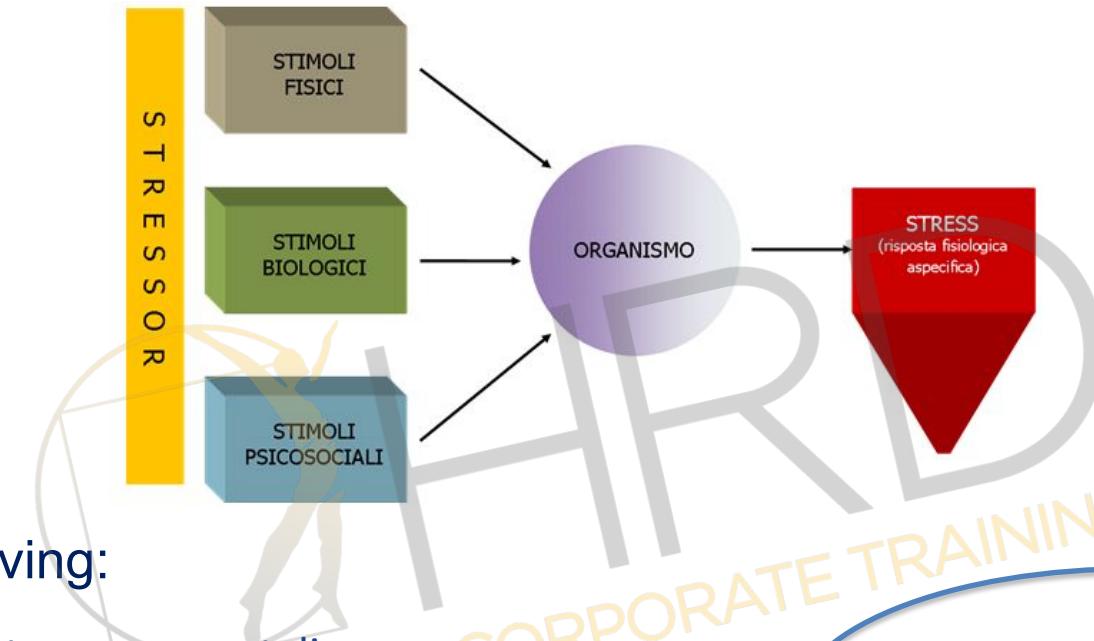
- Uno o più stimoli di natura diversa allenano la capacità di adattamento psicofisica individuale

DISTRESS

(o negativo)

- Uno o più stimoli di natura diversa in grado di aumentare la secrezione ormonale e instaurano un logorio progressivo fino alla rottura delle difese psico-fisiche.



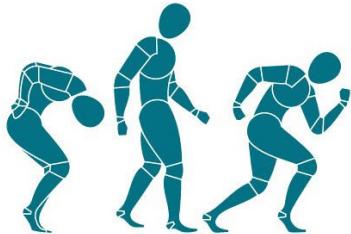


Problem Solving:

Caratteristiche temperamentalni
Personalità
Capacità intellettive
Livello culturale
Condizioni socio-economiche
Risonanza soggettiva dell'evento

Età
Tempo di reazione
Tempo dell'evento

Risposte allo stress



Risposte fisiche:

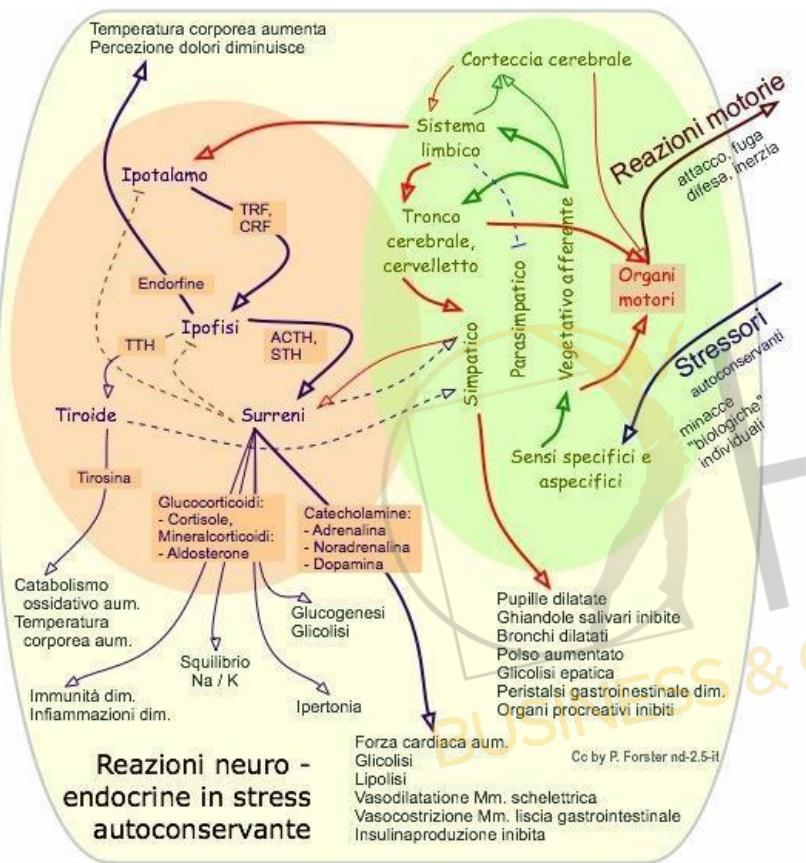
- 1 problemi respiratori
- 2 tensioni muscolari
- 3 sudorazione eccessiva
- 4 problemi di stomaco
- 5 tachicardia



Risposte mentali:

- 1 riduzione del focus
- 2 distrazione dal compito
- 3 incapacità di avere un'immagine mentale stabile
- 4 insorgenza di pensieri negativi
- 5 insicurezza

Calo della prestazione



Stressor: induce reazioni

- Neuropsichiche
- Emotive
- Locomotorie
- Ormonali
- Immunologiche

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO

Allarme

l'organismo risponde agli stressor mettendo in atto meccanismi di fronteggiamento (coping) sia fisici che mentali. Esempi sono costituiti dall'aumento del battito cardiaco, pressione sanguigna, tono muscolare ed arousal (attivazione psicofisiologica).

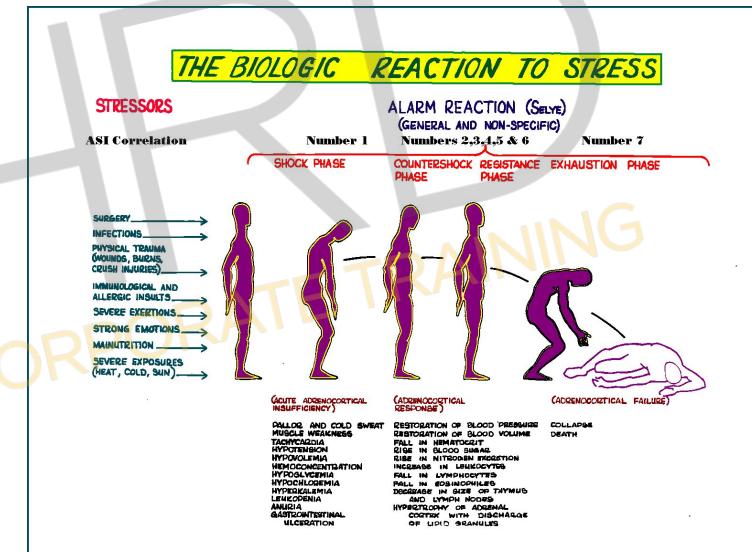
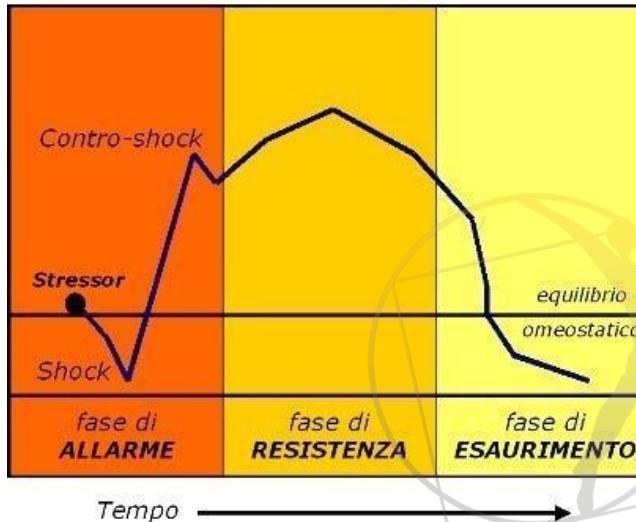
Resistenza

il corpo tenta di combattere e contrastare gli effetti negativi dell'affaticamento prolungato, producendo risposte ormonali specifiche da varie ghiandole, ad es. le ghiandole surrenali.

Esaурimento

se gli stressor continuano ad agire, il soggetto può venire sopraffatto e possono prodursi effetti sfavorevoli permanenti a carico della struttura psichica e/o somatica.

SINDROME GENERALE DI ADATTAMENTO



Selye H., (1971) Hormones and Resistance. Springer-Verlag, Berlin



Sapersi ricostruire
restando sensibili alle opportunità che la
vita offre, senza perdere
la propria umanità.

La capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinnanzi alle difficoltà.

resilienza

COME MIGLIORARE LA RESILIENZA

RICERCA SCIENTIFICA

RESILIENZA PSICOLOGICA & SPORT.

Utilizzare ed ottimizzare le qualità mentali per resistere alle pressioni dello sport è alla base della capacità di resilienza per l'atleta. L'atleta deve equilibrare i fattori di stress e quelli protettivi per avere nuovi miglioramenti.

NARRATIVE REVIEW

Psychological resilience in sport performers:
a review of stressors and protective factors.
Sarkar M et al - Journal of Sport Sciences 2014

SEGNALATA DA
Laura Ceccon - Sport Science Academy Founder

SportScience A C A D E M Y

COME MIGLIORARE LA RESILIENZA

Gli atleti o persone che svolgono regolare attività fisica,
hanno una maggior “**resilienza**” e riescono ad adattarsi meglio
alle situazioni di stress cognitivo.



Superior Inhibitory control and resistance to mental fatigue in professional road cyclists,
Kristy Martin et al, PLOS One 2016

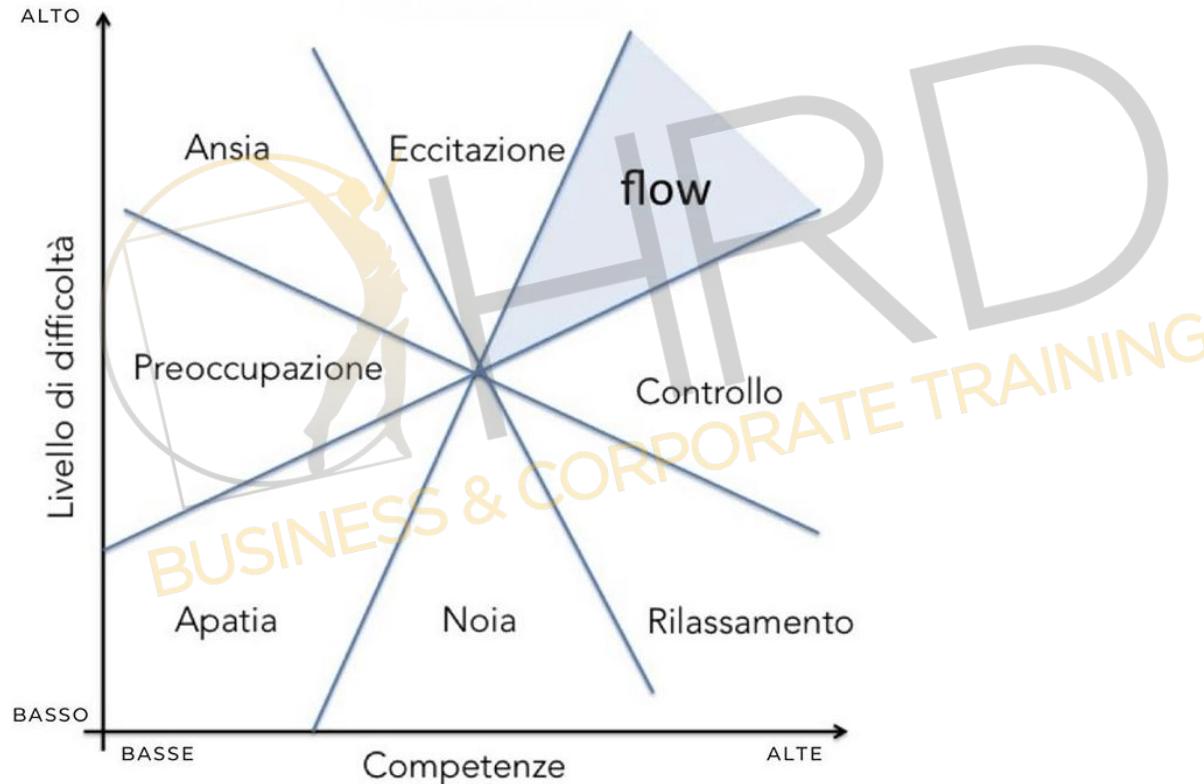
EUCRASIA

il livello di stress è rilevante, ma non provoca condizioni patologiche.
Situazione ai limiti superiori della norma, ma che viene rilevata dal soggetto
come pura quotidianità.



*Lucini D, Di Fede G, Parati G, Pagani M.
Impact of chronic psychosocial stress on autonomic cardiovascular regulation in otherwise healthy subjects.
2005 Nov in Hypertension;46(5):1201-6.*

COME MIGLIORARE LA RESILIENZA



Studenti universitari e manager:

- le persone che all'inizio dell'anno avevano livelli di stress superiori alla norma, hanno mantenuto più o meno intatto tale stato (*eucrasia*) e al momento degli esami di fine stagione hanno ottenuto votazioni alte/business maggiore.



- le persone più tranquille a inizio anno, hanno aumentato i livelli di stress all'approssimarsi della data d'esame, raggiunto il quale hanno prodotto votazioni inferiori/business inferiore.



*Lucini D, Di Fede G, Parati G, Pagani M.
Impact of chronic psychosocial stress on autonomic cardiovascular regulation in otherwise healthy subjects.
2005 Nov in Hypertension;46(5):1201-6.*

ADATTAMENTO

In psicologia adattamento è
auto-controllo

La principale forma di auto controllo è la
RESPIRAZIONE

La vita comincia con un respiro e ogni nostra esperienza avviene mentre respiriamo. Ignoriamo quanto il respiro influenzi la nostra salute e le prestazioni sportive.





La respirazione
consapevole
modula l'emozione,
lo stato di eccitazione
e lo stress

QUALE STRATEGIA ADOTTI QUANDO UNA PERSONA A TE VICINA è NERVOSA?



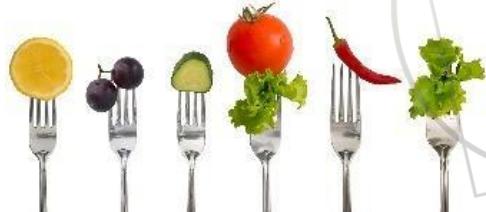
La principale forma di autocontrollo è la RESPIRAZIONE





- RESPIRAZIONE
- MEDITAZIONE

FONDAMENTI PER UNA VITA SANA



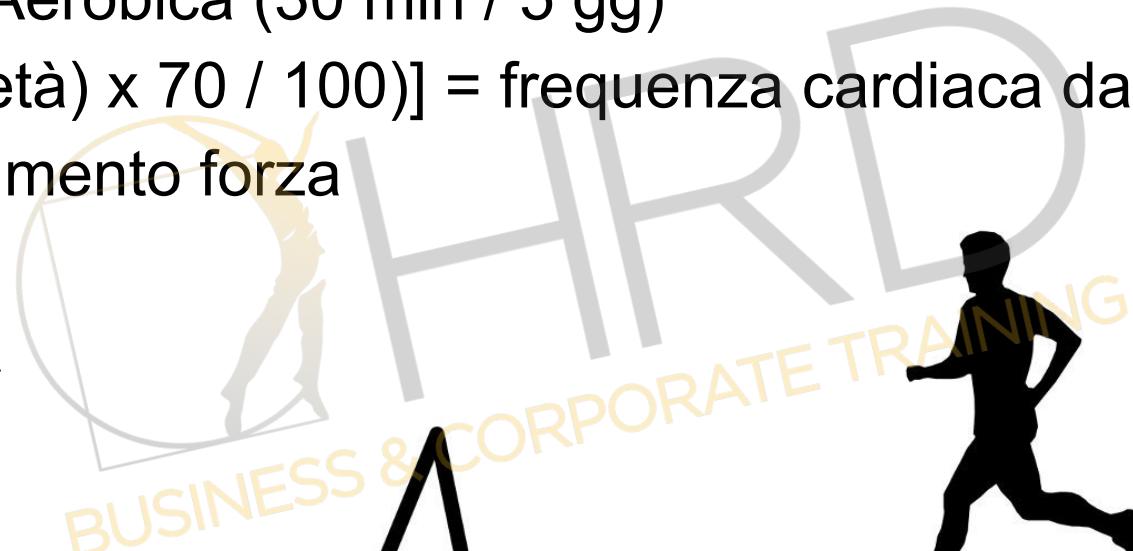
- NUTRIZIONE
- INTEGRAZIONE



- ATTIVITA' FISICA
- RECUPERO

ATTIVITA' FISICA

- Attività Aerobica (30 min / 5 gg)
$$[(220 - \text{età}) \times 70 / 100] = \text{frequenza cardiaca da tenere}$$
- Mantenimento forza
- Mobilità
- Stabilità



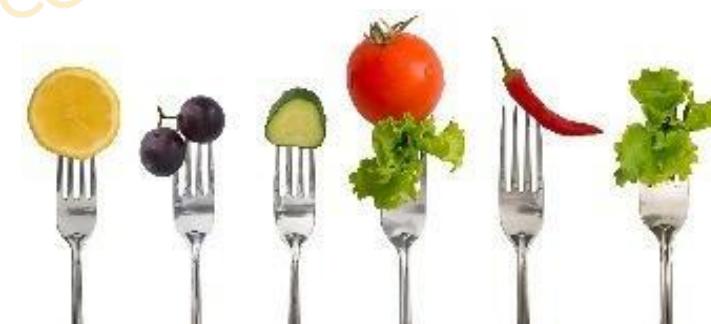
RECUPERO

- Recupero giornaliero / circadiano / settimanale / mensile / etc..
- Power Nap
- Dormire in maniera continuativa (6 ore di qualità)
 - no TV prima di dormire
 - pensieri positivi (auto-dialogo o dialogo)
 - Respirazione per stimolare il rilassamento



NUTRIZIONE

- Acqua (bere tanto)
 - Quantità: (peso x 3) /100
 - Per chi fa tanta attività : (peso + altezza) / 100
- Studia la piramide Alimentare
 - Piatto unico della nutrizione equilibrata
(50% frutta e verdura, 25% cereali, 25% proteine intelligenti)
 - 3 M : mangiare meno, mangiare meglio, mangiare misto
 - Zuccheri : sotto i 25 gr / gg
 - Sale : sotto i 5 gr/gg



INTEGRAZIONE

- A supporto della propria alimentazione
- Fatti seguire da uno specialista
- Dosaggi vitamina D
- Test omocisteina
- Test stress ossidativi



Il respiro è un comportamento. Il comportamento rappresenta la persona. Il respiro rivela la persona.



The Influence of Breathing on the Central Nervous System
B. Bordoni et all, Cureus, 2018 Jun; 10(6): e2724.

RESPIRAZIONE : self - confidence



Applicazione: **Respirazione diaframmatica**

3 sec
in



6 sec
exp

OBIETTIVO: Ritrovare la calma

TEMPO: 2 Minuti

RESPIRAZIONE tattica: making decision



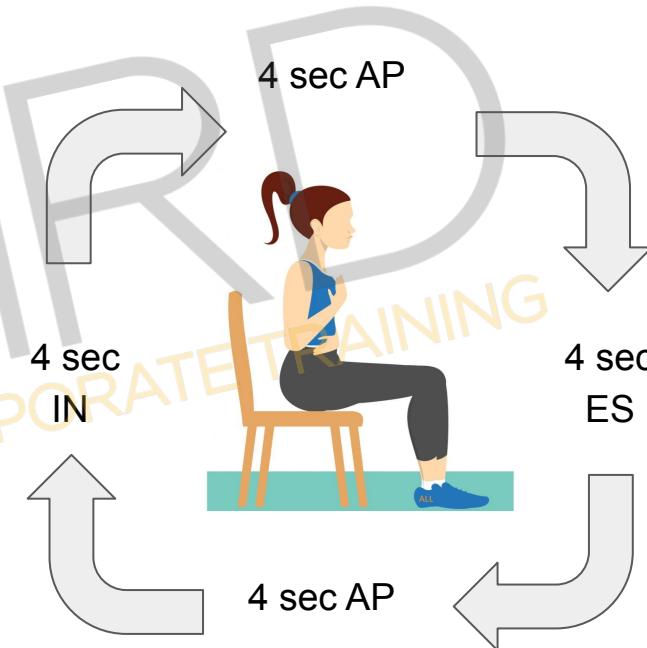
OBIETTIVO:

Gestire le transizioni emotive

SCOPO:

Mantenere il focus

Applicazione: **Respirazione diaframmatica**



ACTION

- Imparare a gestire i 6 cardini della salute
- Costruire dei rituali (addormentarsi con pensieri positivi)
- Saper dire no e saper prendersi delle pause
- Coltivare il pensiero positivo e soprattutto la passione
- Decidere / recidere



HRD
BUSINESS & CORPORATE TRAINING